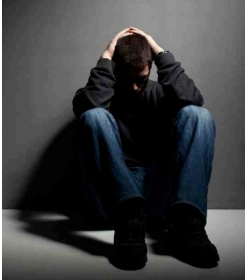


## Tekin um strongd

Strongd er ikki nakað, ein starvsfelagi fær ein mánamorgun klokkan 10. Tað tekur drúgva tíð hjá einum og hvørjum menniskja at gerast so mikið illa fyri av strongd, at arbeiðsevnini fara. Tað eru nógv greið og sjónlig tekin, áðrenn eitt starvsfólk verður so illa fyri, at tað ikki megnar sítt arbeiði. Eitt starvsfólk við strongd byrjar sum oftast at hava fleiri sjúkradagar. Persónurin broytir eisini atburð og atferð. Viðkomandi hevur verri og verri við at taka avgerðir og sleppur sær meira og meira undan ábyrgd. Persónurin gerst gjarna eisini meira beiskur og einki skal til, fyrr enn viðkomandi øvundar øðrum starvsfeløgum, øsir seg um lítið og lætt og

einki er stuttligt longur. Hin strongdi verður eisini meira dølskur og seinur og hevur verri við at minnast og torført við at hugsavna seg. Sum heild hevur hin strongdi negativar meiningar um tað mesta, og kensluliga er persónurin eisini av sporinum og kann vera ísakaldur yvir fyri nøkrum, sum øll onnur hava kenslur fyri. Hinvegin kann hin strongdi tára ella gráta um nakað, sum vanlig fólk ikki halda hevur nakað uppá seg. *Kelda: www.fegin.fo*



# Soleiðis fann hon lívið aftur

– Eg tók eina avgerð. Kroniska sjúkan skuldi ikki stýra mínum lívi. Í øllum førum vildi eg gera alt, eg orkaði, fyri at fáa megina aftur. Eg setti fokus á tey smáu og góðu tingini í gerandisdegnum, sigur sklerosu-sjúka Maya Biangslev Claus, sum gjørdist mamma fyri fýra árum síðan – og sum nú gongur við sínum næsta barni

Vilmund Jacobsen

Lívið steðgar ikki, tá tú fært staðfest eina kroniska sjúku. Eftir at hava verið ígjøgnum noktan, ótta og tunglyndi, sá 34 ára gamla, Maya Biangslev Clausen, kronisku sjúku sína, sum verður rópt »multipel sklerosa« (MS) í eyguni og byrjaði at liva lívið aftur.

Nú hevur hon vunnið heiðursløn fyri at vera ein íblástur hjá øðrum, sum liva við kroniskum sjúkum.

**ES:** – Eg havi MS. Hesin setningur lýsir ógvuliga væl mína støðu til MS (multipel sklerosu) – í øllum førum soleiðis, sum eg havi tað við sjúkuni í dag.

Soleiðis byrjar Maya Biangslev Clausen sítt bræv, sum júst hevur vunnið sklerosevirðislønina.

Virðislønin setir fokus á lívið við tí kronisku sjúku, sum hon hevur og heiðrar fólk, sum geva íblástur til onnur við lívsgóðsku, innihaldi og framtíðarútlitum.

### Mjorkakend byrjan

– Eg minnst, hvussu trupult tað var at fyrihalda seg til veruleikan, tá eg júst hevði fingið staðfest kronisku sjúkuna. Tá eg skrivaði brævið, setti eg meg sjálva í støðuna, eg var í fyri sjey árum síðan, tá sjúkan varð staðfest. Eg var ørkymlað og royndi at sannføra meg sjálva um, at tað var ein annar, ið hevði sklerosu – og ikki eg. Eg krøkti meg í vónina um, at læknarnir kanska høvdu



mistikið seg. Men, tað, sum eg í veruleikanum hevði brúk fyri, var at hoyra, at lívið heldur fram - eisini við kronisku sjúkuni í viðførinum.



Maya Biangslev Clausen minnst tíðina, tá sjúkan varð staðfest sum mjorkakenda, og serliga minnst hon, hvussu trupult hon hevði við at ásanna tann veruleika, at hon nú skuldi liva við sjúkuni sum fylgisveini restina av lívi sínum.

– Men, tað nyttaði tíverri einki at avnokta sjúkuna. Sjúkan gjørdist meira og meira sjónlig við rørsluórógvi og bløðrutrupulleikum. Eg gjørdist óttafull, tá eg noyddist at ásanna, at læknin hevði rætt. Hetta rakti meg sum eitt tok. Um hetta mundið var eg tætt við at gerast tunglynd. Eg setti meg í

samband við Sklerosufelagið, sum hjálpti mær til ein sálarfrøðing. Hesin beyð mær bólkaterapi, sum gjørdist eitt vegamót í lívi mínum, sigur hon.

Tá Maya Biangslev Clausen hitti tey í bólkinum, sum høvdu mist mótið og sum nú stríddust við at varðveita lívið á arbeiðsmarknaðinum, gjørdist hon treisk.

– Eg tók eina avgerð. MS skuldi ikki stýra mínum lívi. Í øllum førum vildi eg gera alt, eg megnaði, fyri at fáa megina aftur. Eg setti fokus á tey smáu og góðu tingini í gerandisdegnum. Orki eg ein heil-

– Tú skalt bara tora at trúgva upp á tað og ikki lata teg gloypa av einari kroniskari sjúku, sigur Maya Biangslev Clausen, sum hevur havt sklerosu í sjey ár

an arbeiðsdag í dag, orki eg eisini arbeiðsdagin í morgin - og teir næstu dagarnar. Spakuliga - men sikkurt – bardi eg meg við smáum fetum aftur til lívið.

Hon sigur, at hon hvønn dag setir fokus á tað, sum hevur eydnast væl.

– Sjálvandi hevði eg eisini ringar dagar, men, sum tíðin leið, gjørdist longri og longri ímillum keðiligu dagarnar.

### Ultimativ lívsváttan

Fýra ár eftir, at hon hevði fingið staðfest sklerosu, fekk Maya Biangslev Clausen ultimativu váttanina um lívið, tá hon føddi ein son.

– Tað at seta eitt barn í heimin gav mær av álvara tamarhald yvir mínari framtíð. Nú veit eg, at eg megni ein barnsurð, ein keisarskurð og óendaliga long tíðarskeið uttan svøvn – og kortini havi eg tað gott. Nú er enn eitt barn á veg, sigur hon brosandí.

Kvinnan, sum nú hevur drigist við sklerosu í sjey ár, sigur, at hennara týðningarmiklastu ráð til fólk, sum verða rakt av hesi sjúku – ella øðrum kroniskum sjúkum – er, at lívið heilt vist verður gott og vert at liva aftur.

– Tú skalt bara tora at trúgva upp á tað og ikki lata teg gloypa av einari sjúku. Hvat lívið so annars kemur at bjóða upp á, er púrusta upp til tín sjálvs, tí tað er tú, sum hevur maktina - og ikki sjúkan, sigur Maya Biangslev Clausen.

Kelda: helse.dk

- Tað at seta eitt barn í heimin gav mær av álvara tamarhald yvir mínari framtíð, sigur Maya Biangslev Clausen, sum nú skal hava eitt barn afturat